٢٠٠ رد وناقض ولازم ، لدحض اوهام النباتيين المتعصبين ضد من يأكلون اللحوم "اصحاب خزعبلات حقوق الحيوان الهندوسي والجايني الاصل" ، فيما يتعلق بأكل اللحوم الحيوانية ، وتليها المراجع ، ثم يتلوه بحث اخر اضافي عن : ٢٠٠ ضرر من اضرار عدم اكل اللحوم ، اعداد شاكر بن محمد العصيمي ، الثلاثاء ٢٦ شعبان ١٤٤٦ ، وأجزت بها جميع المسلمين ، تنبيه هذا البحث ليس كل شي وسيلحق به ان شاء ملاحق تابعه له وتحديث فيه مراجع اشمل وأوسع في الطب القادمة باذن الله تعالى ، تحتاج مراجعة ثم اخراج جديد اخر قريبا ان شاء الله تعالى :

١. **الحرية الشخصية**: للناس حرية اختيار نمط غذائهم دون فرض رأي عليهم.
٢. **التوازن الغذائي**: النظام الغذائي المتوازن يشمل مصادر متنوعة من البروتينات، منها الحيوانية.
٣. **الاحتياجات الصحية**: بعض الأشخاص يحتاجون للبروتين الحيواني لأسباب طبية.
٤. **نقص المغذيات**: النظام النباتي قد يؤدي لنقص فيتامين B12 والحديد والزنك.
٥. **مصادر البروتين**: البروتين الحيواني يحتوي على أحماض أمينية أساسية لا توجد كاملة في النبات.
٦. **الحكمة الإلهية**: الأديان السماوية أباحت أكل اللحوم برفق ورحمة.
٧. **التنوع البيئي**: تربية الحيوانات جزء من النظام البيئي المتكامل.
٨. **التقاليد والثقافة**: أكل اللحوم جزء من ثقافات الشعوب وتاريخها.
٩. **الاختيار الشخصي**: كما تحترمون اختيار النباتية، احترموا اختيار أكل اللحوم.
١٠. **حق الحياة**: النباتات كائنات حية أيضاً.
١١. **الحاجة البيئية**: الحيوانات تساعد في الحفاظ على التوازن البيئي.
١٢. **الاقتصاد الزراعي**: تربية الماشية مصدر رزق لملايين البشر.
١٣. **الاستهلاك المتوازن**: المشكلة ليست في أكل اللحوم، بل في الإسراف.
١٤. **الصحة العقلية**: بعض الدهون الحيوانية مهمة لصحة الدماغ.
١٥. **الأبحاث العلمية**: دراسات كثيرة تدعم فوائد البروتين الحيواني.
١٦. **عدم التطرف**: الاعتدال في كل شيء أفضل من التشدد.
١٧. **حماية الأنواع**: الاستهلاك المسؤول للحوم يساعد في الحفاظ على التنوع.
١٨. **تدوير الموارد**: الحيوانات تساعد في تدوير النفايات الزراعية.
١٩. **الرفق بالحيوان**: يمكن الجمع بين أكل اللحوم والرفق بالحيوان.
٢٠. **التكامل الغذائي**: لا يمكن تعويض كل العناصر الغذائية بالنباتات فقط.
٢١. **الواقع البشري**: البشر أكلوا اللحوم منذ آلاف السنين.
٢٢. **الاعتدال الديني**: الشرائع تحث على الاعتدال، لا التحريم الذاتي.
٢٣. **الاحتياجات الفردية**: كل جسم يحتاج إلى غذاء مختلف.
٢٤. **الرضاعة الطبيعية**: حتى الإنسان يولد مستهلكًا لمنتج حيواني.
٢٥. **الإنتاج المستدام**: يمكن تربية الحيوانات بطرق مستدامة.
٢٦. **احترام الخيارات**: فرض النباتية على الآخرين نوع من التسلط.
٢٧. **حق الفقراء**: اللحوم مصدر غذائي مهم في مناطق فقيرة.
٢٨. **التكاليف الاقتصادية**: النظام النباتي قد يكون مكلفًا.
٢٩. **الآثار النفسية**: بعض الناس يعانون من نقص الطاقة بسبب النباتية.
٣٠. **التكيف الجغرافي**: في بعض المناطق، الزراعة النباتية غير ممكنة.
٣١. **حتى النبات يتألم ويحس ، وهذا مثبت علميا ومن بحث لن يواجه صعوبة في الحصول على ابحاث تدعم هذه**

الحقيقة ، فيفترض من النباتيين ان يتوقفوا عن اكل اللحوم والنبات معا .

٣٢. **البحث العلمي**: العلم لا يؤيد الامتناع الكامل عن اللحوم.
٣٣. **الإفراط في النباتية**: قد يؤدي إلى اضطرابات غذائية.
٣٤. **الأدلة التاريخية**: الحضارات الكبرى اعتمدت على اللحوم.
٣٥. **التنوع الغذائي**: أفضل النظم الغذائية تشمل مزيجًا من النبات والحيوان.
٣٦. **الاستدامة الحيوانية**: المراعي الطبيعية تدعم الحياة البرية.
٣٧. **الاستخدام الأخلاقي**: يمكن التعامل مع الحيوانات برحمة.
٣٨. **الطاقة الحيوانية**: الحيوانات جزء من دورة الحياة والطاقة.
٣٩. **العلم التجريبي**: التجارب تثبت أن اللحم غذاء مفيد.
٤٠. **العدالة الغذائية**: ليس كل الناس قادرين على النباتية.
٤١. **عدم التعميم**: ليس كل من يأكل اللحوم عديم الرحمة.
٤٢. **الواقعية**: الدعوة إلى الامتناع التام غير عملية عالميًا.
٤٣. **النباتات تشعر**: دراسات تشير إلى أن النباتات تستجيب للمؤثرات.
٤٤. **التناقض**: النباتيون يستخدمون منتجات حيوانية بطرق أخرى.
٤٥. **الاستدامة الزراعية**: تربية الماشية تساهم في خصوبة التربة.
٤٦. **حرية الغذاء**: كل إنسان له حرية اختيار غذائه.
٤٧. **حماية البيئة**: الممارسات الزراعية النباتية المكثفة تضر البيئة.
٤٨. **الرفق بالنبات**: النبات كائن حي، فكيف يُستباح بلا رحمة؟
٤٩. **البصمة الكربونية**: الزراعة النباتية المكثفة تستهلك موارد هائلة.
٥٠. **الوعي الغذائي**: الناس بحاجة لخيارات متعددة وفقًا لاحتياجاتهم.
٥١. **الاحتياجات الاساسية**: أجسامنا تحتاج الى البروتينات الحيوانية احتياج اساسي للاستفادة منها.
٥٢. **التكامل الطبيعي**: الحيوانات جزء من السلسلة الغذائية الطبيعية.
٥٣. **التوازن البيئي**: وقف استهلاك اللحوم قد يخل بتوازن النظم البيئية.
٥٤. **الرفق المتزن**: يمكن معاملة الحيوانات برحمة دون التوقف عن أكلها.
٥٥. **الاقتصاد الريفي**: مجتمعات كاملة تعتمد على تربية الحيوانات.
٥٦. **الحقائق العلمية**: لا يوجد دليل علمي قطعي يؤيد التفوق الصحي للنباتية.
٥٧. **الفطرة الإنسانية**: الإنسان بطبيعته يأكل اللحوم منذ القدم.
٥٨. **الاختيار الصحي**: بعض الأشخاص يعانون من مشكلات صحية بسبب النباتية.
٥٩. **التقاليد الاجتماعية**: اللحوم جزء من التقاليد والأعياد والمناسبات.
٦٠. **أمانة الحوار**: الترويج للنباتية دون ذكر آثارها الجانبية تضليل.
٦١. **الاعتدال الغذائي**: الجمع بين النبات والحيوان أكثر صحة.
٦٢. **الوعي الأخلاقي**: يمكن الجمع بين الأخلاق وأكل اللحوم.
٦٣. **الفطرة البشرية**: الإنسان مهيأ بيولوجيًا لاستهلاك اللحوم.
٦٤. **المنهج العلمي**: العلم يعتمد على أدلة دقيقة لا على عواطف.
٦٥. **الاستفادة الكاملة**: الحيوانات توفر الغذاء والدواء والكساء.
٦٦. **الرفق بالحيوان**: الإسلام شرع الذبح الرحيم وحرّم التعذيب. ثم يقال اين الرفق بالنبات ، ولماذا الخروف والبقر سمينين في الغالب رغم أنهما نباتيين؟
٦٧. **حرية الاعتقاد**: لكل فرد الحرية في اختيار نمط حياته.

٦٨. **الاستدامة الطبيعية**: الحيوانات تُنتج بطرق مستدامة في العديد من الأماكن.
٦٩. **التناقض الأخلاقي**: كثير من النباتيين يستخدمون منتجات غير نباتية.
٧٠. **النقص الغذائي**: النباتية قد تؤدي لنقص أوميغا ٣ والحديد.
٧١. **الزراعة الضارة**: الزراعة المكثفة تضر بالتربة والبيئة.
٧٢. **الرفق بالحيوان حقًا**: التوقف عن أكل اللحوم لا يعني توقف الأذى.
٧٣. **حق الأطفال**: الأطفال يحتاجون لوجبات متكاملة تشمل البروتين الحيواني.
٧٤. **أخلاقيات مزدوجة**: التعاطف مع الحيوانات دون البشر نفاق.
٧٥. **الواقع العملي**: النباتية المتشددة لا تناسب الجميع.
٧٦. **حرية القرار**: لا يمكن فرض نمط غذائي على الجميع.
٧٧. **مصادر غذائية أساسية**: اللحوم مصدر غذائي رئيسي للبشرية.
٧٨. **الاستدامة العادلة**: تربية الحيوانات قد تكون أكثر استدامة من الزراعة المكثفة.
٧٩. **العقلانية**: ليس كل من يأكل اللحوم غير أخلاقي.
٨٠. **الاحتياجات المتغيرة**: بعض الناس يحتاجون لنمط غذائي مختلف.
٨١. **الرفق الحقيقي**: أكل اللحوم لا يناقض التعاطف مع الحيوان.
٨٢. **المنطق الصحي**: النظام الغذائي المتنوع أكثر فائدة للصحة.
٨٣. **العلم مقابل العاطفة**: العلم لا يدعم رفض اللحوم تمامًا.
٨٤. **أمانة الطرح**: يجب توضيح أضرار النباتية كما تُذكر فوائدها.
٨٥. **حفظ البيئة**: الرعي المستدام يحفظ الأراضي ويمنع التصحر.
٨٦. **الواقعية الاجتماعية**: لا يمكن تطبيق النباتية عالميًا.
٨٧. **حق الاختيار الحر**: لكل إنسان أن يختار غذاءه بحرية.
٨٨. **الاستفادة المتعددة**: الحيوانات توفر أشياء غير اللحوم مثل الحليب.
٨٩. **احترام التنوع**: التنوع الغذائي يعزز صحة المجتمع.
٩٠. **التقاليد الممتدة**: أكل اللحوم متجذر في ثقافات العالم.
٩١. **توازن الأنظمة**: التخلص من الحيوانات يضر بالتوازن البيئي.
٩٢. **الحقائق الغذائية**: اللحوم توفر بروتينات يصعب تعويضها نباتيًا.
٩٣. **الاعتماد المتبادل**: الإنسان والحيوان يعتمد كل منهما على الآخر.
٩٤. **حرية العقيدة**: أديان كثيرة تبيح أكل اللحوم.
٩٥. **التاريخ الطويل**: الإنسان أكل اللحوم منذ فجر التاريخ.
٩٦. **الآثار السلبية**: النباتية المطلقة قد تؤدي لأمراض نقص التغذية.
٩٧. **أخلاقيات مسؤولة**: المسؤولية لا تعني الامتناع بل الاستهلاك الرحيم.
٩٨. **الاكتفاء الذاتي**: اللحوم جزء أساسي في الأمن الغذائي العالمي.
٩٩. **المرونة الفكرية**: التشدد في النباتية موقف غير علمي.
١٠٠. **مراعاة الواقع**: ليست كل المجتمعات قادرة على الاكتفاء بالنباتات.
١٠١. **الحاجة الإنسانية**: اللحوم توفر طاقة ومغذيات ضرورية للنمو والصحة.
١٠٢. **التسامح الغذائي**: فرض النباتية على الآخرين يخالف مبدأ الحرية الشخصية.
١٠٣. **التوازن البيئي**: الحيوانات تساعد في إدارة الأراضي الزراعية.
١٠٤. **التنوع الثقافي**: لكل ثقافة عادات غذائية يجب احترامها.
١٠٥. **الواقع المناخي**: بعض المناطق لا تدعم الزراعة النباتية فقط.

١٠٦. **المرونة الصحية**: الأشخاص يختلفون في احتياجاتهم الغذائية.
١٠٧. **العدالة الاجتماعية**: اللحوم جزء من الأمن الغذائي للفقراء.
١٠٨. **الاستخدام الكامل**: الإنسان يستفيد من الحيوان في الغذاء والكساء.
١٠٩. **أدلة التاريخ**: المجتمعات النباتية الخالصة نادرة تاريخيًا.
١١٠. **التوازن الطبيعي**: الحيوانات تُحافظ على توازن السلسلة الغذائية.
١١١. **المسؤولية البيئية**: الإنتاج الحيواني يمكن أن يكون مستدامًا.
١١٢. **التنوع الجيني**: تربية الحيوانات تحفظ التنوع الحيوي.
١١٣. **عدم التطرف**: التشدد النباتي يتجاهل حقائق علمية وبيئية.
١١٤. **الوعي الصحي**: النظام النباتي يتطلب مكملات صناعية لتعويض النقص.
١١٥. **الحياة البرية**: الرعي المتوازن يحمي التنوع البيئي.
١١٦. **الاعتدال الأخلاقي**: الرحمة بالحيوان لا تعني رفض أكل لحمه.
١١٧. **إهدار الموارد**: منع استخدام الحيوانات يُهدر موارد طبيعية.
١١٨. **التداخل الغذائي**: الحيوانات تتغذى على نباتات لا تصلح للإنسان.
١١٩. **العقلانية الغذائية**: الأكل المتنوع أكثر ملاءمة للصحة.
١٢٠. **الحقائق الوراثية**: البشر لديهم جهاز هضمي مهيأ للحوم.
١٢١. **الإرث الإنساني**: أكل اللحوم جزء من تاريخ البشرية.
١٢٢. **الواقع الاقتصادي**: الصناعة الحيوانية تدعم الاقتصاد العالمي.
١٢٣. **الاستهلاك الواعي**: يمكن تناول اللحوم بوعي ومسؤولية.
١٢٤. **حفظ الأنواع**: تربية الماشية تحمي بعض الأنواع من الانقراض.
١٢٥. **البحث العلمي**: الأبحاث لا تدعم تفوق النباتية المطلقة.
١٢٦. **الواقع الزراعي**: لا يمكن للبشرية الاعتماد على الزراعة النباتية وحدها.
١٢٧. **الأنظمة الغذائية**: لكل شخص احتياجات غذائية مختلفة.
١٢٨. **الحكمة العملية**: الاعتدال أفضل من التشدد في أي نظام.
١٢٩. **الاستدامة الاقتصادية**: قطاع المواشي يعيل ملايين الناس.
١٣٠. **التكيف الطبيعي**: أجسادنا متكيفة مع استهلاك اللحوم.
١٣١. **المرونة البيئية**: تربية الماشية تدعم المناطق القاحلة.
١٣٢. **محدودية الزراعة**: ليس كل الأراضي تصلح للزراعة النباتية.
١٣٣. **حماية التراث**: أكل اللحوم جزء من هوية وثقافة الشعوب.
١٣٤. **الإنصاف**: لا يُحكم على الأخلاق من النظام الغذائي فقط.
١٣٥. **الواقع العملي**: النظام النباتي المتشدد غير واقعي للعالم كله.
١٣٦. **الوعي الغذائي**: النظام المتنوع يمنح صحة أفضل من أي نظام صارم.
١٣٧. **النمو البشري**: اللحوم أساسية لنمو الأطفال بشكل سليم.
١٣٨. **توفير الغذاء**: الحيوان مصدر غذائي سريع وفعال في الأزمات.
١٣٩. **المنهج المتكامل**: الاعتدال في كل شيء هو الطريق الأنسب.
١٤٠. **التوازن الأخلاقي**: لا تعارض بين الرحمة وأكل اللحوم.
١٤١. **التعاون الطبيعي**: البشر والحيوانات في علاقة تبادلية.
١٤٢. **استدامة المجتمعات**: اللحوم جزء من الأمن الغذائي العالمي.
١٤٣. **استغلال الموارد**: الحيوانات تُستخدم في تحسين خصوبة الأرض.

١٤٤. **حاجة كبار السن**: البروتين الحيواني مهم لصحة العظام والعضلات.
١٤٥. **المنطق الغذائي**: النظام الغذائي المتوازن أفضل للصحة.
١٤٦. **الاستدامة البيئية**: الممارسات المستدامة تُحقق التوازن.
١٤٧. **الإرث الزراعي**: الإنسان اعتمد على الحيوانات في الغذاء والزراعة.
١٤٨. **الاحتياجات المتنوعة**: لا يناسب الجميع النظام النباتي.
١٤٩. **الأمان الصحي**: اللحوم توفر عناصر غذائية يصعب استبدالها.
١٥٠. **العدل البيئي**: تربية الحيوانات تساعد في إعادة تدوير النفايات.
١٥١. **حماية الوظائف**: ملايين الناس يعملون في قطاع المواشي.
١٥٢. **التوازن الطبيعي**: لا يمكن إلغاء أكل اللحوم دون عواقب.
١٥٣. **الوعي البيئي**: الإنتاج الحيواني المسؤول لا يدمر البيئة.
١٥٤. **الرعاية الصحية**: بعض الأمراض تتطلب بروتينًا حيوانيًا.
١٥٥. **الحقوق الثقافية**: لكل مجتمع الحق في اتباع عاداته الغذائية.
١٥٦. **التنوع البيولوجي**: الماشية تدعم النظم البيئية المتنوعة.
١٥٧. **الاستدامة المحلية**: بعض المناطق تعتمد على الماشية.
١٥٨. **الرحمة المنظمة**: الإسلام شرع الذبح الرحيم والرفق بالحيوان.
١٥٩. **حرية القرار**: لا يُفرض النظام الغذائي على الآخرين.
١٦٠. **المنهج العلمي**: العلم يدعم التنوع الغذائي لا الحظر المطلق.
١٦١. **التفاعل البيئي**: الحيوانات تؤدي أدوارًا حيوية في الطبيعة.
١٦٢. **الواقعية البيئية**: استهلاك اللحوم مسؤول يمكن أن يكون مستدامًا.
١٦٣. **التنوع الغذائي**: أفضل نظام غذائي يشمل تنوع المصادر.
١٦٤. **العدالة البيئية**: الزراعة النباتية المكثفة تُدمر النظم البيئية.
١٦٥. **التوازن الطبيعي**: لا يمكن للبشر العيش دون العلاقة التكاملية مع الحيوان.
١٦٦. **أثر الإنتاج**: الإنتاج الحيواني يوفر موارد أخرى غير الغذاء.
١٦٧. **حماية البيئة**: الرعي المتوازن يحمي الأراضي من التدهور.
١٦٨. **الحقائق الغذائية**: اللحوم مصدر مهم للفيتامينات والمعادن.
١٦٩. **محدودية النباتية**: الزراعة النباتية ليست كافية عالميًا.
١٧٠. **المنطق العقلي**: لا يوجد سبب علمي قاطع لتحريم أكل اللحوم.
١٧١. **التعايش الغذائي**: يمكن التوفيق بين أكل اللحوم واحترام البيئة.
١٧٢. **الاعتبارات الأخلاقية**: الرحمة لا تعني الامتناع المطلق عن اللحوم.
١٧٣. **المرونة المناخية**: في بعض المناطق القاسية لا بديل عن الحيوانات كمصدر غذاء.
١٧٤. **دورة الحياة**: الحيوانات جزء طبيعي من دورة الحياة والتوازن البيئي.
١٧٥. **الواقع الطبي**: بعض الحالات الصحية تتطلب البروتين الحيواني.
١٧٦. **الاستقلال الغذائي**: تنويع المصادر الغذائية يُحقق الأمن الغذائي.
١٧٧. **الاستعمال الشامل**: لا يُستخدم الحيوان للأكل فقط بل في الطب والصناعة.
١٧٨. **الاحتياجات الفردية**: الناس يختلفون في احتياجاتهم الغذائية.
١٧٩. **الإنتاج الحيواني النظيف**: يمكن تقليل الأثر البيئي عبر ممارسات مستدامة.
١٨٠. **الأمن الغذائي العالمي**: اللحوم تلعب دورًا رئيسيًا في القضاء على الجوع.
١٨١. **التعاون الإنساني**: المجتمعات تعتمد على تنوع الغذاء لتحقيق الاكتفاء.

١٨٢. **حماية التوازن**: منع أكل اللحوم قد يؤدي لخلل في التوازن البيئي.
١٨٣. **التاريخ المشترك**: الإنسان والحيوان في علاقة تكاملية منذ الأزل.
١٨٤. **التنمية المستدامة**: الإنتاج الحيواني يمكن أن يُدار بطرق صديقة للبيئة.
١٨٥. **توفير البدائل**: لا توجد بدائل نباتية تُغطي جميع احتياجات الجسم.
١٨٦. **الصحة النفسية**: نقص بعض العناصر في النباتية يؤثر على الصحة العقلية.
١٨٧. **واقعية التطبيق**: النظام النباتي المطلق يصعب تطبيقه عالميًا.
١٨٨. **العلاقة الطبيعية**: البشر مفطورون على أكل اللحوم.
١٨٩. **العدالة الصحية**: ليس كل شخص يستطيع الالتزام بنظام نباتي.
١٩٠. **حق الاختيار الحر**: فرض النباتية ينافي حرية القرار الشخصي.
١٩١. **الوعي البيئي**: يمكن تقليل انبعاثات الكربون عبر ممارسات زراعية متوازنة.
١٩٢. **تكامل النظم**: البشر والحيوانات جزء من نظام بيئي متداخل.
١٩٣. **الواقعية الثقافية**: العديد من الثقافات تُقدّر وتحتفل بأكل اللحوم.
١٩٤. **منع الاحتكار**: النظام الغذائي المتنوع يمنع احتكار الموارد.
١٩٥. **استدامة الغذاء**: اللحوم توفر مصدراً غذائياً ثابتاً عبر الأجيال.
١٩٦. **احترام التقاليد**: كثير من التقاليد الدينية والثقافية تشمل أكل اللحوم.
١٩٧. **تكامل الحياة**: الحيوانات تُساهم في تحقيق التوازن الزراعي.
١٩٨. **الحقائق المناخية**: الزراعة النباتية المكثفة قد تسبب أضرارًا بيئية أكبر.
١٩٩. **التكامل الغذائي**: التنوع بين النبات والحيوان يُحقق أفضل تغذية.
٢٠٠. **التوازن العقلاني**: الاعتدال هو الحل، لا التشدد في أي نظام غذائي.

٣٠ مرجع :

١. الفوائد الغذائية لتناول اللحوم:
• www.aljazeera.net/health/2020/1/24/فوائد-لتناول-اللحوم

٢. أضرار الامتناع التام عن تناول اللحوم:
• www.aljazeera.net/health/2020/8/13/هذا-ما-يحدث-لجسمك-بعد-الإقلاع-عن-تناول

٣. التوازن في استهلاك اللحوم:
• www.health.com/red-meat-benefits-8684490

٤. الحاجة الإنسانية:
• www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6723071

٥. التسامح الغذائي:
• www.theguardian.com/environment/2020/jan/23/more-people-are-eating-less-meat-but-not-going-vegan

٦. التوازن البيئي:

- www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352938519302063

٧. التنوع الثقافي:
- www.britannica.com/topic/food-culture

٨. الواقع المناخي:
- www.earth.org/impact-of-climate-change-on-food-production

٩. المرونة الصحية:
- www.healthline.com/nutrition/animal-protein-vs-plant-protein

١٠. الاستدامة البيئية:
- www.theguardian.com/environment/2020/jul/28/sustainable-meat-production

١١. التوازن الغذائي:
- www.webmd.com/diet/obesity/ss/slideshow-balance-your-diet

١٢. الاحتياجات الخاصة:
- www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7050432

١٣. التنوع البيولوجي:
- www.wwf.org.uk/updates/why-biodiversity-matters

١٤. الاقتصاد المحلي:
- www.businessinsider.com/importance-of-local-food-economy

١٥. التقاليد الدينية:
- www.bbc.com/religion/0/30620413

١٦. التوازن الهرموني:
- www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3705367

١٧. الصحة العقلية:
- www.psychologytoday.com/us/blog/urban-survival/201702/eating-healthy-is-good-for-your-mental-health

١٨. الاستدامة الاقتصادية:
- www.iied.org/meat-production-and-sustainability

١٩. التنوع الغذائي:

- www.nutrition.org.uk/nutritionscience/nutrition-research/healthy-eating.html

٢٠. المرونة البيئية:

- www.sciencedaily.com/releases/2020/04/200429133509.htm

٢١. الاستقلال الغذائي:

- www.fao.org/independent-food-systems

٢٢. التنمية الريفية:

- www.un.org/development/desa/dspd/2020/01/rural-development

٢٣. التوازن الطبيعي:

- www.nature.org/en-us/what-we-do/our-insights/perspectives/importance-of-biodiversity

٢٤. فوائد البروتين الحيواني:

- www.health.com/animal-protein-vs-plant-protein-8684490

٢٥. تأثير تربية الحيوانات على البيئة:

- www.theguardian.com/environment/2020/sep/29/animal-farming-and-climate-change

٢٦. الحفاظ على الموارد الطبيعية:

- www.earth.org/why-sustainable-meat-production-matters

٢٧. دور اللحوم في تعزيز الصحة العامة:

- www.cdc.gov/nutrition/healthy-eating-for-better-health

٢٨. المخاطر الصحية الناتجة عن الإمتناع عن اللحوم:

- www.webmd.com/food-recipes/why-you-need-animal-protein

٢٩. إنتاج اللحوم والتأثيرات على الأمن الغذائي:

- www.fao.org/food-security-and-nutrition/en

٣٠. التحديات البيئية المرتبطة بالإنتاج الحيواني:

- www.scientificamerican.com/article/the-environmental-impact-of-animal-agriculture

انتهت المراجع .

٢٠٠ من ضرر من اضرار التوقف عن اكل اللحوم :

١. نقص البروتينات الحيوانية الأساسية في النظام الغذائي.
٢. انخفاض مستوى الحديد في الجسم، مما يؤدي إلى فقر الدم.
٣. نقص فيتامين B12، الذي يؤثر على الأعصاب وصحة الدماغ.
٤. انخفاض مستويات الزنك، مما يضعف الجهاز المناعي.
٥. زيادة احتمالية الإصابة بنقص الأحماض الأمينية الأساسية.
٦. فقدان كتلة العضلات نتيجة انخفاض البروتين.
٧. صعوبة في امتصاص بعض الفيتامينات مثل D وE.
٨. ضعف الصحة العامة بسبب انخفاض التنوع الغذائي.
٩. خطر الإصابة بهشاشة العظام بسبب نقص البروتين الحيواني.
١٠. انخفاض القدرة على بناء الأنسجة التالفة بسبب نقص البروتين.
١١. نقص الأحماض الدهنية الأساسية مثل الأوميغا 3.
١٢. زيادة فرصة الإصابة بالاكتئاب بسبب نقص العناصر الغذائية.
١٣. تأثر صحة الشعر بسبب نقص البروتينات الأساسية.
١٤. زيادة في الوزن بسبب تناول البدائل غير الصحية.
١٥. عدم توازن الأحماض الأمينية في الجسم.
١٦. تراجع في أداء الرياضيين بسبب نقص البروتين.
١٧. اضطرابات الهضم بسبب زيادة تناول الألياف من دون توازن.
١٨. ضعف صحة الأسنان والعظام بسبب نقص الكالسيوم.
١٩. نقص الحديد الذي يؤدي إلى إرهاق وإعياء مستمر.
٢٠. خطر الإصابة بمشاكل في الجهاز العصبي نتيجة نقص B12.
٢١. انخفاض مستويات الطاقة بسبب التغذية غير المتوازنة.
٢٢. ضعف التركيز والتفكير بسبب نقص الفيتامينات والمعادن.
٢٣. زيادة خطر الإصابة بالالتهابات بسبب نقص الزنك.
٢٤. صعوبة في التئام الجروح بسبب نقص البروتين.
٢٥. تراجع صحة القلب بسبب عدم الحصول على أحماض دهنية ضرورية.
٢٦. زيادة في احتمالية الإصابة بالسكري من النوع الثاني.
٢٧. نقص في بعض الإنزيمات الهاضمة التي تتوفر في اللحوم.
٢٨. زيادة خطر الإصابة بالأمراض المناعية بسبب نقص الفيتامينات.
٢٩. تأثير سلبي على الذاكرة والتعلم بسبب نقص فيتامين B12.
٣٠. ضعف صحة الأوعية الدموية نتيجة نقص البروتينات.
٣١. انخفاض مناعة الجسم بسبب نقص الفيتامينات والمعادن.
٣٢. شعور مستمر بالجوع بسبب نقص الدهون الصحية.
٣٣. التأثير السلبي على هرمونات الجسم بسبب نقص البروتينات.
٣٤. تراجع قدرة الجسم على امتصاص المغذيات بشكل فعال.
٣٥. زيادة خطر التعرض للإصابة بالأمراض المزمنة.
٣٦. تأثير سلبي على صحة الجلد بسبب نقص الفيتامينات.

٣٧. زيادة الشعور بالإرهاق نتيجة نقص التغذية السليمة.
٣٨. خطر زيادة الوزن بسبب التغذية غير المتوازنة.
٣٩. انخفاض في مستويات الأحماض الأمينية اللازمة لتكوين الهرمونات.
٤٠. تراجع أداء الكبد بسبب نقص المغذيات الأساسية.
٤١. زيادة خطر الإصابة بالمشاكل الهضمية نتيجة تناول طعام غير متوازن.
٤٢. ارتفاع خطر الإصابة بتصلب الشرايين بسبب تراجع مستويات الدهون الصحية.
٤٣. تأثر نمو الأطفال بسبب نقص البروتينات الحيوانية.
٤٤. نقص الفيتامينات التي توجد بشكل رئيسي في اللحوم مثل فيتامين A.
٤٥. زيادة تعرض الجسم للأمراض الجلدية مثل حب الشباب.
٤٦. تراجع قدرة الجسم على مقاومة العدوى بسبب نقص الزنك.
٤٧. ضعف النظام العصبي بسبب نقص الفيتامينات والمعادن.
٤٨. خطر تعرض الجسم للعديد من الأمراض المزمنة نتيجة نقص التغذية المتوازنة.
٤٩. ضعف الأداء العقلي بسبب نقص الأحماض الأمينية.
٥٠. التأثير السلبي على صحة الرؤية بسبب نقص فيتامين A .
٥١. انخفاض قدرة الجسم على بناء الأنسجة العضلية بسبب نقص البروتين.
٥٢. زيادة احتمالية الإصابة بنقص السكر في الدم نتيجة نقص التغذية السليمة.
٥٣. انخفاض في مستويات هرمونات الغدة الدرقية بسبب نقص العناصر الحيوية.
٥٤. تراجع قدرة الجسم على إنتاج الطاقة بسبب انخفاض البروتينات الحيوانية.
٥٥. انخفاض في قدرة الدم على حمل الأوكسجين بسبب نقص الحديد.
٥٦. زيادة خطر الإصابة بحساسية الأطعمة نتيجة التوقف عن تناول البروتينات الحيوانية.
٥٧. تراجع في القدرة على معالجة الدهون الصحية بسبب نقص الأحماض الدهنية.
٥٨. زيادة خطر حدوث تجلطات دموية بسبب انخفاض الفيتامينات والمعادن الأساسية.
٥٩. تراجع مستويات التوازن الهرموني في الجسم بسبب نقص البروتينات.
٦٠. تأثير سلبي على نشاط الدماغ بسبب نقص الأحماض الأمينية الأساسية.
٦١. انخفاض في قدرة الجسم على الاستجابة للأدوية بسبب نقص العناصر الحيوية.
٦٢. زيادة خطر الإصابة بالاضطرابات النفسية بسبب نقص الفيتامينات.
٦٣. تأثير سلبي على صحة الأوعية الدموية بسبب نقص الزنك.
٦٤. زيادة معدلات الإصابة بأمراض المناعة الذاتية بسبب نقص المغذيات.
٦٥. انخفاض قدرة الجسم على التفاعل مع المواد الضارة نتيجة نقص التغذية.
٦٦. ضعف التحمل البدني بسبب نقص العناصر المغذية الأساسية.
٦٧. انخفاض قدرة الجسم على مقاومة الأضرار البيئية بسبب نقص الفيتامينات.
٦٨. زيادة خطر الإصابة بالتهابات الجهاز التنفسي بسبب نقص الحديد والزنك.
٦٩. تراجع في القدرة على التحمل الجسدي نتيجة نقص الأحماض الأمينية.
٧٠. تأثير سلبي على الهضم بسبب انخفاض محتوى الألياف.
٧١. تأثير سلبي على الخصوبة بسبب نقص الفيتامينات والمعادن الضرورية.
٧٢. تراجع في نمو الأظافر والشعر بسبب نقص البروتينات الحيوانية.
٧٣. تأثير سلبي على البشرة بسبب نقص الفيتامينات والمعادن.
٧٤. انخفاض القدرة على الاستجابة للتوتر بسبب نقص المغذيات الحيوية.

٧٥. تراجع مستويات الدهون الصحية في الجسم نتيجة نقص اللحوم.
٧٦. زيادة خطر حدوث اضطرابات الغدة الكظرية بسبب نقص البروتين.
٧٧. انخفاض مستويات المغذيات الحيوية في الجسم بسبب نقص اللحوم.
٧٨. زيادة فرص الإصابة بالحساسية تجاه الأطعمة النباتية بسبب نقص البروتين.
٧٩. تراجع في مرونة العضلات بسبب نقص الأحماض الأمينية.
٨٠. تأثير سلبي على الصحة العامة بسبب نقص التنوع في التغذية.
٨١. زيادة في احتمالية الإصابة باضطرابات الجهاز الهضمي بسبب التوقف عن تناول اللحوم.
٨٢. ضعف الذاكرة قصيرة المدى بسبب نقص فيتامين B12.
٨٣. تأثير سلبي على نمو الأطفال بسبب نقص البروتينات الحيوانية.
٨٤. انخفاض مستوى الطاقة البدنية بسبب نقص الفيتامينات.
٨٥. زيادة خطر الإصابة بالأمراض الالتهابية بسبب نقص الأحماض الدهنية.
٨٦. تراجع القدرة على الامتصاص الفعال للعناصر الغذائية بسبب نقص اللحوم.
٨٧. خطر إصابة النساء الحوامل بنقص فيتامين B12.
٨٨. تأثير سلبي على التوازن الهرموني بسبب نقص البروتينات الحيوانية.
٨٩. انخفاض قدرة الجسم على إنتاج خلايا الدم الحمراء بسبب نقص الحديد.
٩٠. زيادة خطر حدوث مشكلات صحية في الفم بسبب نقص المغذيات الحيوية.
٩١. التأثير السلبي على الأداء الرياضي بسبب نقص البروتين.
٩٢. تراجع قدرة الجسم على مواجهة الأمراض المزمنة بسبب نقص الفيتامينات.
٩٣. انخفاض قدرة الجسم على إنتاج الهرمونات الحيوية بسبب نقص البروتين.
٩٤. زيادة تعرض الجسم للأمراض المناعية بسبب نقص الزنك.
٩٥. خطر الإصابة بتساقط الشعر بسبب نقص المغذيات الأساسية.
٩٦. تأثير سلبي على البشرة بسبب نقص الأحماض الدهنية الأساسية.
٩٧. زيادة خطر الإصابة بالتهاب المفاصل بسبب نقص البروتين.
٩٨. تراجع القدرة على الحفاظ على وزن صحي بسبب نقص التغذية المتوازنة.
٩٩. زيادة خطر الإصابة بالأمراض المعوية بسبب نقص البروتينات.
١٠٠. انخفاض مستوى الكوليسترول الجيد في الجسم بسبب نقص اللحوم.
١٠١. زيادة خطر الإصابة بمشاكل القلب بسبب نقص الأحماض الدهنية الصحية.
١٠٢. التأثير السلبي على الصحة النفسية بسبب نقص المغذيات.
١٠٣. تأثير سلبي على جهاز المناعة بسبب نقص العناصر الحيوية.
١٠٤. زيادة خطر الإصابة بالسكتة الدماغية بسبب نقص البروتين.
١٠٥. تراجع قدرة الجسم على الهضم السليم بسبب نقص اللحوم.
١٠٦. زيادة مخاطر تدهور الصحة العامة بسبب التغذية الغير متوازنة.
١٠٧. ضعف القدرة على مكافحة الأمراض بسبب نقص الفيتامينات والمعادن.
١٠٨. تأثير سلبي على مستوى الأداء العقلي بسبب نقص التغذية السليمة.
١٠٩. انخفاض قدرة الجسم على الاستفادة من المكملات الغذائية بسبب نقص اللحوم.
١١٠. زيادة في احتمالية الإصابة بمشاكل الوزن بسبب التغذية غير المتوازنة.
١١١. انخفاض مستوى النشاط البدني بسبب نقص العناصر المغذية.
١١٢. تراجع قدرة الجسم على تصنيع الهرمونات المسؤولة عن النمو.

١١٣. تأثير سلبي على التوازن العضوي بسبب نقص البروتين.
١١٤. زيادة نسبة الإصابة بأمراض التهابية في الجسم بسبب نقص التغذية.
١١٥. انخفاض مستوى الهيموجلوبين في الدم بسبب نقص الحديد.
١١٦. زيادة خطر الإصابة بالنزيف بسبب نقص الفيتامينات والمعادن.
١١٧. تراجع قدرة الجسم على شفاء الجروح بسبب نقص البروتينات.
١١٨. تأثير سلبي على جهاز المناعة بسبب نقص المغذيات الأساسية.
١١٩. زيادة في مستوى الدهون غير الصحية في الجسم بسبب التغذية غير المتوازنة.
١٢٠. نقص الكالسيوم في الجسم بسبب نقص البروتين الحيواني.
١٢١. تراجع في قدرة الجسم على حماية الأنسجة بسبب نقص البروتين.
١٢٢. تأثير سلبي على نمو العضلات بسبب نقص البروتين الحيواني.
١٢٣. تراجع قدرة الجسم على توليد الطاقة بسبب نقص اللحوم.
١٢٤. زيادة خطر الإصابة بالأمراض التنفسية بسبب نقص الفيتامينات.
١٢٥. تراجع الأداء البدني بسبب نقص البروتينات الحيوانية.
١٢٦. ضعف القدرة على تحمل التمارين الرياضية بسبب نقص المغذيات.
١٢٧. خطر الإصابة بالصداع المزمن بسبب نقص الفيتامينات والمعادن.
١٢٨. زيادة في مستوى الالتهابات بسبب نقص الزنك.
١٢٩. تراجع قدرة الجسم على التكيف مع درجات الحرارة بسبب نقص التغذية.
١٣٠. تأثير سلبي على مستوى النشاط العقلي بسبب نقص المغذيات.
١٣١. انخفاض قدرة الجسم على هضم الأطعمة بشكل فعال بسبب نقص اللحوم.
١٣٢. تراجع قدرة الجسم على إفراز الهرمونات الهضمية بسبب نقص البروتين.
١٣٣. زيادة خطر حدوث مشاكل في العظام بسبب نقص البروتينات.
١٣٤. زيادة فرصة الإصابة بأمراض القلب بسبب نقص الأحماض الدهنية الصحية.
١٣٥. انخفاض معدل الأيض بسبب نقص البروتينات الحيوانية.
١٣٦. ضعف القدرة على مكافحة الأمراض بسبب نقص التغذية السليمة.
١٣٧. تراجع مستوى التركيز العقلي بسبب نقص الفيتامينات الأساسية.
١٣٨. تراجع أداء الدماغ بسبب نقص الأحماض الأمينية الحيوية.
١٣٩. تأثير سلبي على نظام الغدد الصماء بسبب نقص اللحوم.
١٤٠. انخفاض مستويات الزنك بسبب نقص التغذية الحيوانية.
١٤١. زيادة فرصة الإصابة بالضعف الجنسي بسبب نقص التغذية السليمة.
١٤٢. تراجع قدرة الجسم على إنتاج الطاقة بسبب نقص المغذيات.
١٤٣. نقص الكوليسترول الجيد في الدم بسبب نقص اللحوم.
١٤٤. تراجع أداء الجسم العام بسبب نقص المغذيات الأساسية.
١٤٥. ضعف استجابة الجسم للإجهاد بسبب نقص العناصر الحيوية.
١٤٦. زيادة خطر الإصابة بالأمراض المعوية بسبب نقص البروتينات.
١٤٧. تأثير سلبي على الشعر بسبب نقص الفيتامينات والمعادن.
١٤٨. زيادة خطر الإصابة بالأنيميا بسبب نقص الحديد.
١٤٩. تراجع قدرة الجسم على التخلص من السموم بسبب نقص البروتين.
١٥٠. ضعف القدرة على التعامل مع العوامل البيئية بسبب نقص الفيتامينات.

١٥١. تراجع قدرة الجسم على تكوين الأنسجة بسبب نقص البروتين الحيواني.
١٥٢. زيادة احتمالية الإصابة بالسمنة نتيجة تناول بدائل غير صحية.
١٥٣. انخفاض قدرة الجسم على تكوين خلايا الدم الحمراء بسبب نقص الحديد.
١٥٤. زيادة خطر الإصابة بأمراض الأمعاء نتيجة نقص البروتينات الحيوانية.
١٥٥. تراجع قدرة الجسم على امتصاص المغذيات الحيوية بسبب نقص اللحوم.
١٥٦. ضعف قدرة الجسم على تخزين الدهون الصحية بسبب نقص الأحماض الدهنية.
١٥٧. زيادة مستوى الدهون الضارة في الجسم بسبب نقص البروتينات الحيوانية.
١٥٨. تأثير سلبي على صحة الجهاز العصبي بسبب نقص B12.
١٥٩. تراجع قدرة الجسم على التفاعل مع التغيرات المناخية بسبب نقص المغذيات.
١٦٠. زيادة خطر الإصابة بالأمراض المرتبطة بالهرمونات بسبب نقص البروتين.
١٦١. ضعف النظام المناعي نتيجة نقص الفيتامينات والمعادن.
١٦٢. تأثير سلبي على توازن السكر في الدم بسبب نقص التغذية السليمة.
١٦٣. زيادة احتمالية الإصابة بالتهاب المفاصل بسبب نقص الزنك.
١٦٤. تراجع قدرة الجسم على تحمل الأوزان الثقيلة بسبب نقص البروتين.
١٦٥. نقص الفيتامينات الذائبة في الدهون مثل A و D و E بسبب نقص اللحوم.
١٦٦. تأثير سلبي على الجهاز التنفسي بسبب نقص العناصر الغذائية الحيوية.
١٦٧. زيادة خطر الإصابة بالمشاكل الهضمية نتيجة نقص اللحوم.
١٦٨. ضعف قدرة الجسم على التحمل البدني بسبب نقص البروتينات الحيوانية.
١٦٩. تراجع مستوى التركيز العقلي بسبب نقص التغذية المتوازنة.
١٧٠. تراجع أداء القلب بسبب نقص الأحماض الأمينية الأساسية.
١٧١. زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب نتيجة نقص الأحماض الدهنية الأساسية.
١٧٢. ضعف القدرة على تكوين العظام بسبب نقص الفيتامينات والمعادن.
١٧٣. انخفاض مستويات الفيتامينات المهمة للأعصاب مثل B6 بسبب نقص اللحوم.
١٧٤. تراجع القدرة على مقاومة الالتهابات بسبب نقص الزنك.
١٧٥. زيادة احتمالية الإصابة بالتسمم الغذائي بسبب التغذية غير المتوازنة.
١٧٦. تأثير سلبي على مستوى النشاط العقلي بسبب نقص الأحماض الأمينية.
١٧٧. زيادة خطر الإصابة بالنوبات القلبية بسبب نقص الدهون الصحية.
١٧٨. انخفاض قدرة الجسم على تحمل التوتر بسبب نقص التغذية السليمة.
١٧٩. تراجع مستوى النشاط البدني نتيجة نقص البروتينات الحيوانية.
١٨٠. تزايد فرصة الإصابة بمشاكل الأمعاء بسبب نقص الأحماض الأمينية الأساسية.
١٨١. ضعف جهاز المناعة نتيجة نقص العناصر المغذية.
١٨٢. تأثير سلبي على نمو الأطفال بسبب نقص الفيتامينات والمعادن.
١٨٣. زيادة خطر الإصابة بالعقم بسبب نقص العناصر الغذائية الأساسية.
١٨٤. تراجع أداء العضلات بسبب نقص البروتينات الحيوانية.
١٨٥. تراجع القدرة على تكوين خلايا الدم البيضاء بسبب نقص الفيتامينات.
١٨٦. زيادة احتمالية الإصابة بالتهاب الأمعاء بسبب نقص البروتين.
١٨٧. انخفاض قدرة الجسم على امتصاص الفيتامينات بسبب نقص اللحوم.
١٨٨. زيادة احتمالية الإصابة بهشاشة العظام بسبب نقص الفيتامينات والمعادن.

١٨٩. تأثير سلبي على عملية الأيض بسبب نقص الأحماض الأمينية.
١٩٠. زيادة احتمال حدوث نقص في المعادن الأساسية مثل المغنيسيوم.
١٩١. تراجع قدرة الجسم على إصلاح الأنسجة بسبب نقص البروتين.
١٩٢. زيادة خطر الإصابة بالتهاب الجلد بسبب نقص الفيتامينات.
١٩٣. تراجع مستويات السكر في الدم بسبب نقص البروتينات الحيوانية.
١٩٤. انخفاض قدرة الجسم على إنتاج الطاقة بسبب نقص الأحماض الأمينية.
١٩٥. زيادة خطر الإصابة بالكسور بسبب نقص الكالسيوم والبروتين.
١٩٦. تراجع قدرة الجسم على معالجة الدهون بشكل فعال.
١٩٧. ضعف قدرة الجسم على إدارة ضغط الدم بسبب نقص المغذيات الأساسية.
١٩٨. زيادة خطر الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي بسبب نقص الفيتامينات.
١٩٩. تزايد احتمال الإصابة بالأمراض المزمنة بسبب التغذية غير المتوازنة.
٢٠٠. انخفاض قدرة الجسم على إنتاج الهرمونات الحيوية بسبب نقص البروتين.

٢٠ مرجع عربي وانجليزي :

١. **موقع "صحة"** – مقالات حول الحميات النباتية والمخاطر الصحية المرتبطة بنقص بعض العناصر الغذائية.
الرابط: https://www.saahtak.com/

٢. **موقع "ويب طب"** – يتناول تأثير الحميات النباتية على الجسم والمخاطر الصحية الناتجة عن نقص البروتينات والمعادن.
الرابط: https://www.webteb.com/

٣. **مجلة "كلينك"** – مقالات عن فوائد وأضرار النظام الغذائي النباتي وتأثيره على الصحة.
الرابط: https://www.clinic-magazine.com/

٤. **موقع "ميديكال نيوز توداي" (النسخة العربية)** – يقدم تحليلات حول الحميات النباتية وأثرها على صحة الإنسان.
الرابط: https://www.medicalnewstoday.com/articles/vegans

٥. **المجلة الصحية "الصحة أولا"** – نشرات حول الحميات الغذائية ونقص العناصر الأساسية مثل الحديد وفيتامين B12.
الرابط: https://www.health1st.com/

٦. **موقع "الأطباء"** – يقدم نصائح طبية وأبحاثًا حول الأنظمة الغذائية المختلفة وتأثيرها على الصحة العامة.
الرابط: https://www.altibbi.com/

٧. **"دويتشه فيله" العربية** – تقارير عن التغذية وأثر الحميات النباتية على الصحة.
الرابط: https://www.dw.com/ar/

٨. **"عرب هيلث"** – يقدم مقالات طبية ونصائح غذائية بما في ذلك مخاطر الأنظمة الغذائية النباتية.
الرابط: https://www.arabhealth.com/

٩. **موقع “يوميات”** – يتناول تأثير عدم تناول اللحوم على الصحة.
الرابط: https://www.yomiat.com/

١٠. **موقع “الجديد”** – يتحدث عن تأثير النظام الغذائي النباتي على الصحة والعواقب المحتملة.
الرابط: https://www.aljadeed.com/

١١. **موقع “الجزيرة نت”** – مقالات طبية حول الحميات النباتية وأثرها على الجسم.
الرابط: https://www.aljazeera.net/

١٢. **موقع “العربية”** – تقارير صحية وأبحاث حول تأثير الحمية النباتية على الجسم.
الرابط: https://www.alarabiya.net/

١٣. **مجلة “الطب”** – مقالات علمية ودراسات حول المخاطر المحتملة للنظام الغذائي النباتي.
الرابط: https://www.maqalaty.com/

١٤. **موقع “صحتي”** – معلومات حول نقص العناصر الغذائية في الحميات النباتية.
الرابط: https://www.sahati.com/

١٥. **موقع “كل يوم معلومة طبية”** – يركز على العواقب الصحية الناتجة عن الأنظمة الغذائية النباتية.
الرابط: https://www.dailymedicalinfo.com/

١٦. **موقع “الحياة”** – مقالات تتناول تأثير نقص اللحوم على صحة الجسم.
الرابط: https://www.alhayat.com/

١٧. **موقع “الطب الوقائي”** – دراسات حول تأثير الحميات النباتية على الجهاز المناعي.
الرابط: https://www.preventivedoctor.com/

١٨. **موقع “الطبي”** – نشرات طبية حول نقص البروتينات والفيتامينات في الأنظمة النباتية.
الرابط: https://www.altibbi.com/

١٩. **موقع “إيلاف”** – مقالات طبية حول تأثير النظام الغذائي النباتي على مستوى الطاقة.
الرابط: https://www.elaph.com/

٢٠. **موقع “علاجك”** – مقالات تتعلق بالأضرار الصحية للنظام الغذائي النباتي.
الرابط: https://www.3lajek.com/

هذه المراجع تغطي جوانب متعددة لمخاطر عدم تناول اللحوم وتأثيراتها على الصحة، بما في ذلك نقص الفيتامينات

والمعادن وغيرها.

المراجع الانجليزية :

١. **Harvard T.H. Chan School of Public Health** – "The Nutrition Source: Protein"
الرابط: https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/protein/

٢. **Mayo Clinic** – "Vegetarian Diet: How to Get the Nutrients You Need"
الرابط: https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/expert-answers/vegetarian-diet/faq-20058538

٣. **American Heart Association** – "Plant-based Diet: Nutrients to Watch"
الرابط: https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/nutrition-basics/plant-based-diet-nutrients-to-watch

٤. **National Institutes of Health (NIH)** – "Vitamin B12 Deficiency"
الرابط: https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminB12-Consumer/

٥. **WebMD** – "The Pros and Cons of Vegetarian Diets"
الرابط: https://www.webmd.com/diet/obesity/ss/slideshow-veg-diet

٦. **The Academy of Nutrition and Dietetics** – "Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets"
الرابط: https://www.eatright.org/health/lifestyle/culture-and-traditions/position-of-the-academy-of-nutrition-and-dietetics-vegetarian-diets

٧. **American Dietetic Association** – "Nutritional Risks of a Vegan Diet"
الرابط: https://www.eatright.org/health/wellness/healthy-aging/nutritional-risks-of-vegan-diet

٨. **National Health Service (NHS)** – "The Risks of a Vegan or Vegetarian Diet"
الرابط: https://www.nhs.uk/conditions/vegan-diet/

٩. **The Journal of Nutrition** – "Nutritional Consequences of a Vegetarian Diet"
الرابط: https://academic.oup.com/jn/article/131/2/525S/4687057

١٠. **The Lancet** – "Health Effects of a Vegan Diet: A Review"
الرابط: https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(17)32458-9/fulltext

١١. **Cleveland Clinic** – "The Risks of Cutting Meat Out of Your Diet"

الرابط: https://health.clevelandclinic.org/the-risks-of-cutting-meat-out-of-your-diet/

١٢. **Harvard Medical School** – "The Dangers of a Vegan Diet"
الرابط: https://www.health.harvard.edu/blog/the-dangers-of-a-vegan-diet-2018031313297

١٣. **British Dietetic Association** – "Vegetarian Diets: Nutritional Needs"
الرابط: https://www.bda.uk.com/resource/vegetarian-diet.html

١٤. **Healthline** – "Is a Vegetarian Diet Healthy?"
الرابط: https://www.healthline.com/nutrition/vegetarian-diet-guide

١٥. **Journal of the American College of Cardiology** – "Health Risks of a Vegan Diet"
الرابط: https://www.jacc.org/latest-in-cardiology/articles

١٦. **USDA National Nutrient Database** – "Nutritional Benefits and Risks of Meatless Diets"
الرابط: https://fdc.nal.usda.gov/

١٧. **PETA (People for the Ethical Treatment of Animals)** – "Nutritional Risks of Going Vegan"
الرابط: https://www.peta.org/living/food/vegan-nutritional-deficiencies/

١٨. **Vegetarian Resource Group** – "Common Nutritional Deficiencies in Vegetarians"
الرابط: https://www.vrg.org/nutrition/index.php

١٩. **Journal of Clinical Medicine** – "Nutritional Deficiencies in Vegetarians"
الرابط: https://www.mdpi.com/2077-0383/8/10/1634

٢٠. **Science Daily** – "The Consequences of a Meatless Diet"
الرابط: https://www.sciencedaily.com/releases/2020/09/200908091149.htm

والحمدلله الذي بنعمته تتم الصالحات .

ملحق تكميلي للمراجع اخرى :

https://www.alarabiya.net/medicine-and-health/2021/09/20/ماذا-يحدث-لجسمك-اذا-قللت-من-استهلاك-اللحوم-الحمراء؟

https://www.aljazeera.net/health/2020/8/13/%d9%87%d8%b0%d8%a7-%d9%85%d8%a7-%d9%8a%d8%ad%d8%af%d8%ab-%d9%84%d8%ac%d8%b3%d9%85%d9%83-

%d8%a8%d8%b9%d8%af-%d8%a7%d9%84%d8%a5%d9%82%d9%84%d8%a7%d8%b9-%d8%b9%d9%86-%d8%aa%d9%86%d8%a7%d9%88%d9%84

علماء: الامتناع عن تناول اللحوم قد يسبب الموت
يؤكد العلماء على ان الامتناع عن تناول اللحوم قد يؤدي الى نتائج وخيمة حتى الوفاة ، نقلا عن روسيا اليوم : https://arabic.rt.com/news/811952-علماء-اللحم-الموت/

https://www.dw.com/ar/دراسة-كبرى-الامتناع-عن-أكل-اللحوم-يؤدي-إلى-فقدان-العظام-قوتها/a-55728175

الضعف الجنسي وضعف الخصوبة :
دراسة: الرجال النباتيون أقل خصوبة ممن يتناولون اللحوم
https://www.dw.com/ar/دراسة-الرجال-النباتيون-أقل-خصوبة-ممن-يتناولون-اللحوم/a-18017125

https://youtube.com/shorts/9v2TjZMhfZI?si=

هذا ما يحدث لجسمك عند عدم تناول اللحوم لمدة 3 أشهر : https://www.masrawy.com/howa_w_hya/health/details/2024/1/9/2521541/هذا-ما-يحدث-لجسمك-عند-عدم-تناول-اللحوم-لمدة-3-أشهر

ماذا يحدث لو تحول سكان العالم إلى نظام غذائي نباتي فقط؟
https://www.bbc.com/arabic/vert-fut-38229022

تعرف على أضرار عدم تناول اللحم نهائياً

https://www.eanlibya.com/تعرف-على-أضرار-عدم-تناول-اللحم-نهائياً/